



МЕНЮ на 03.11.2022г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Суп молочный с макаронными из-ми	150	4,35	4,36	14,99	116,25	133
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за завтрак		357	6,00	9,74	32,74	242,52	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
обед	Суп из овощей на м/б	150	5,61	4,41	3,60	32,76	19
	Котлеты из мяса кур	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	3,46	16,14	107,02	253
	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	30	0,29	2,15	3,13	32,73	122
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		560	21,58	19,46	71,04	502,95	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		210	2,43	3,02	30,73	159,30	
	Сырники	150	25,76	20,21	19,59	409,50	155
	Варенье	30	0,30	0,10	19,50	75,90	161
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		400	29,08	20,84	66,03	611,20	
Итого за день		1627	59,39	53,27	216,84	1583,97	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Суп молочный с макаронными из-ми	200	5,80	5,81	19,99	155,00	133
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за завтрак		438	8,19	12,04	43,31	314,58	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
обед	Суп из овощей на м/б	200	7,48	5,88	4,80	106,80	19
	Котлеты из мяса кур	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Каша пшеничная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	Салат из моркови и яблок	50	0,48	3,59	5,22	54,55	122
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		730	30,10	27,44	94,33	751,10	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		250	3,95	4,98	46,55	246,50	
	Сырники	170	29,19	22,90	22,20	464,10	155
	Варенье	40	0,40	0,13	26,00	101,20	161
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	32,63	23,57	76,06	694,90	
Итого за день		1968	75,17	68,22	276,55	2075,08	